МИНСПОРТ РОССИИ

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ РОССИИ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

ТХЭКВОНДО ИТФ



2026

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация тхэквондо (ИТФ) России»;

Калашников Юрий Борисович, кандидат педагогических наук, первый Вице-Президент Общероссийской общественной организации «Федерация тхэквондо (ИТФ) России», Вице-президент Международной федерации тхэквондо (ITF), Заслуженный тренер России.

Рецензент:

Квашук Павел Валентинович, доктор педагогических наук, профессор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Оглавление

Пояснительная записка 5

I. Общие положения 7

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ... 7

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия 9

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам. 9

2.3.3. Спортивные соревнования 11

2.4. Годовой учебно-тренировочный план 11

2.5. Календарный план воспитательной работы 12

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 14

2.7. Планы инструкторской и судейской практики 15

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 16

III. Система контроля 17

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» 17

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 19

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ» 20

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» 20

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «тхэквондо ИТФ» 21

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки 22

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 42

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ... 63

4.5. Психологическая подготовка 63

4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований 64

4.7. Учебно-тематический план 65

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 65

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 65

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 65

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 66

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 67

Список литературных источников 67

Методические указания 70

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 70

Информационно-образовательные ресурсы: 71

ПРИЛОЖЕНИЯ 72

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.08.2026 № 705 (далее – Примерная программа) и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 778 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 778 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.08.2026 № 705 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;

– приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – Приказ № 484н);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – ДОПСП) с учетом требований ФССП.

Примерная программа служит структурной основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ». Используя заложенную в ней модель построения учебно-тренировочного процесса, каждая Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получает возможность адаптировать ее содержание под свои конкретные условия: материально-техническую базу, кадровый состав и особенности выбранных спортивных дисциплин.

Благодаря ее наличию каждая Организация получает структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают ДОПСП с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» учитываются Организациями при формировании ДОПСП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивной дисциплины «весовые категории»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	14	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивной дисциплины «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	16	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	18	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем ДОПСП, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

ЭНП – двух часов;

УТЭ – трех часов;

ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица 2 – Объем ДОПСП

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ, предельная продолжительность – 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) просмотровые УТМ проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток.

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях не ниже параметров, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы», «командные соревнования», «специальная техника», «спарринг постановочный», «разбивание досок»						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовые категории»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-

тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках ДОПСП.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации),

в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и вовремя участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры

и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

– статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

– общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2026 № 687 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На этапе ЭНП свыше года инструкторская и судейская практика предусмотрена для спортивных дисциплин, содержащим в своих наименованиях слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»).

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	**Периодичность**
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
…	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев

Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
…	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе ЭНП:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория»;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория».

2. На этапе УТЭ:

– повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе ССМ:

– повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе ВСМ:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты)

подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ИТФ», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «тхэквондо ИТФ» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, и переходный.

Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации.

Типичные варианты построения учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	**Характеристика периода**	**Этап (по временам года)**
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов Совершенствование технических элементов	1 этап – февраль
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	2 этап – март
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	апрель-декабрь
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	январь

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «тхэквондо ИТФ»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 дней, до 2-3 недель. Наиболее востребованы семидневные микроциклы, которые по продолжительности совпадают с календарной неделей, и хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	**Направленность**
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности

Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной работы. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обусловливает невысокую суммарную нагрузку, широкое применение средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств.

Спортивная подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися этапа начальной подготовки определяются изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера.

Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	**Перечень упражнений**	**Методические указания**
Физическая подготовка (ОФП и СФП)		
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - выполнение упражнения «мост»; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с гимнастической палкой.	Упражнения выполняются после подготовительной части занятия (разминки) продолжительностью 5-7 минут. Амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления легких болевых ощущений (порог болевой чувствительности). Дыхание – произвольное, без задержек. Дозировка: 6-10 повторений на каждое упражнение (или серию). Парные упражнения применяются исключительно после освоения индивидуальной техники. При выполнении упражнений «мост» и маховых движений обязательно обеспечение страховки.
Развитие двигательно-координационных способностей	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой;	Обучение двигательным действиям следует начинать с простых построений

	- действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег с изменением скорости движения. Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;	и перестроений, последовательно увеличивая координационную сложность заданий (принцип «от простого к сложному»). Команды и сигналы подаются четко, с варьированием темпа их предъявления для регулирования моторной плотности занятия. «Зеркальные» упражнения включаются в содержание занятия только после прочного освоения занимающимися прямых (симметричных) вариантов исполнения. Гимнастические упражнения выполняются исключительно с обеспечением страховки. При появлении признаков утомления (нарушение координации движений, вялость, снижение точности выполнения) необходимо снизить величину нагрузки.
	- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.) - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; - лазание по гимнастической стенке, лестнице; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера).	
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на 10 м, 30 м, 60 м; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера.	Данные упражнения целесообразно проводить в начале основной части занятия, что обеспечивает оптимальное функциональное состояние организма занимающихся для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Интервалы отдыха между повторениями до полного восстановления работоспособности

		(1-2 мин), что соответствует режиму работы без снижения скорости. Дозировка: 3-5 повторений на каждое задание. В процессе выполнения необходимо осуществлять контроль за техникой бега: постановкой стопы, работой рук и наклоном туловища.
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге, прыжки с ноги на ногу (многоскоки); - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).	Прыжковые упражнения выполняются на мягком покрытии (гимнастические маты, поролоновые ямы и т. п.). Начинать следует с малой интенсивности отталкивания, постепенно её увеличивая . Дозировка: 4-6 повторений на каждое упражнение. Метания выполняются только по команде тренера-преподавателя и в одном направлении, что исключает встречные броски и обеспечивает безопасность занимающихся. Для метаний используется набивной мяч массой не более 1 кг.
Развитие силовых способностей	Упражнения: - передвижение по кругу на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание); - сгибание и разгибания рук или одной руки в упоре лежа	Упражнения выполняются с собственным весом тела, без применения дополнительных отягощений. Дозировка: 6-10 повторений на каждое упражнение.

	(отжимание); - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - различные виды приседаний, полуприседаний; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке или перекладине; - лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением и т.п.	Необходимо соблюдать согласование дыхания с фазами двигательного действия: на усилии – выдох, при возврате в исходное положение – вдох. Подтягивание и отжимание выполняются с помощью партнёра или тренера-преподавателя до прочного освоения техники выполнения, что обеспечивается приёмом физической помощи и страховки.
Развитие выносливости	Упражнения: - бег на 800 м, 1000 м; - бег по кругу в медленном темпе.	Данные упражнения целесообразно проводить в конце основной части занятия, что обеспечивает постепенное снижение функциональной активности организма. ЧСС не должна превышать 140–150 уд/мин. При появлении признаков утомления необходимо перейти на ходьбу, что позволяет регулировать нагрузку и восстанавливать дыхание.
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, баскетбол, различные эстафеты и т.п.)	Продолжительность подвижных (спортивных) игр составляет 10-15 мин. На ЭНП правила упрощаются, а размер игровой площадки уменьшается. Необходимо осуществлять контроль за эмоциональным состоянием занимающихся, не допуская как чрезмерного возбуждения, так и снижения интереса к игровой деятельности.

		Перед началом игры обязательна разминка, обеспечивающая подготовку организма к предстоящей нагрузке и профилактику травматизма.
Техническая подготовка для ЭНП до года		
Обучение имитационным упражнениями	Имитация ударов руками и ногами; Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук); Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног); Простейшие серии ударов и комбинации ударов.	Выполнять перед зеркалом или с партнёром – визуальный и взаимный контроль. Фиксировать конечное положение на 1-2 с – формирование мышечно-двигательных ощущений. Дозировка: 8-10 повторений. Контроль за правильной стойкой и работой рук. Исправление ошибок – индивидуально (дифференцированный подход).
Освоение технических элементов	1. Стойки: НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка; КАНЫН СОГИ – длинная стойка. НИНЧА СОГИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу; ГОДЖУН СОГИ – стойка «тигра»; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе. 2. Удары руками: БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.	Изучать в следующей последовательности: НАРАНИ СОГИ → МОА СОГИ → ЧАРИОТ СОГИ → АНЫН СОГИ → КАНЫН СОГИ → НИНЧА СОГИ → ГОДЖУН СОГИ. Удерживать стойку 5-10 с Следить за положением стоп, коленей, спины Отрабатывать в стойке на месте, затем в движении Количество повторений: 10-12 Следить за траекторией удара и возвратом руки в исходное положение

	СОНКУТ - кончики пальцев; СОНГКАЛЬ - ребро ладони. 3. Блоки: ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня; АН ПАЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня. ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу; СОНГКАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони. 4. Удары ногой: АП ЧАГИ – удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕО ЧАГИ – удар ногой по окружности. НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз; АНУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь; ПАКУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону. 5. ТУЛЬ: №1 ЧОН ЗИ. №2 ДАН ГУН.	Отрабатывать сначала на месте, затем с партнёром (без контакта) Следить за положением предплечья и кисти Количество повторений: 8-10 Отрабатывать у опоры (гимнастическая стенка, стул) Следить за высотой удара: на ЭНП — не выше пояса Количество повторений: 6-8 на каждую ногу Обязательна страховка при потере равновесия Изучать после освоения базовых стоек, ударов и блоков Выполнять по частям, затем целиком Следить за правильным направлением движения и дыханием
Обучение базовым элементам соревновательного спарринга	Основные стойки, приемы передвижения; Основные стойки; Боевая стойка; Шаг вперед; Шаг назад; Подскок; Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад;	Изучать после освоения базовой стойки готовности Отрабатывать у зеркала или с партнёром – визуальный и взаимный контроль Фиксировать конечное положение на 1-2 с Следить за положением стоп, коленей, спины,

	Типичная стартовая ситуация: - с места на стоящего противника; - с места на сближающего противника; - отшагивая назад.	распределением веса тела, работой рук Удерживать стойку 5-10 с Количество повторений: 8-10 на каждую стойку Ошибки исправлять индивидуально Переходить к передвижениям только после уверенного освоения стоек
Изучение техники ударов руками и ногами	***Ап чумок чируги*** (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой. ***Ап чаги*** (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад. ***Йоп чаги*** (прямой удар в сторону) по преимуществу является	Контроль боевой стойки и равновесия Учёт стартовых ситуаций: с места на стоящего, с места на сближающего, отшагивая назад Медленный темп → ускорение Малая интенсивность → увеличение Постепенное увеличение скорости и сложности Индивидуальное исправление ошибок При утомлении (нарушение координации, вялость) – снизить нагрузку

	атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближающегося противника является эффективным и защищенным от контратаки. Отшагивая назад, удар используется для защиты.	
Обучение специальным упражнениям в движении	**Махи ногами**. Стойки: учебные и боевая, стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи- соги), передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги), стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги). передняя низкая стойка (ап-куби), задняя низкая стойка (двит-куби). задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»), стойка (Коа-соги). стойка на одной ноге (хак-дари -соги-стойка «цапли), стойка готовности (Гиббон-чунби). **Удары руками**: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); **Блоки**: защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки бакат-изнутри, ан-вовнутрь); Защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо- маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки). **Удары ногами**:	Отрабатывать с различными видами степа и маневрирования С соперником и без Изучать после освоения одиночных ударов, блоков и перемещений Отрабатывать в парах по заданию – условно-контактная форма Следить за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий

	прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). **Перемещения:** прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Применение ударных комбинаций рука-нога -блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.	
Обучение техникам: масоги (разновидности спарринга); спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги); спарринг на три шага (самбо-масоги)	Три повторные атаки: - Ганнун со ап чумок каунде чируги; - Ганнун со ап чумок нопунде чируге; - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги. Три повторные защиты: - Ганнун со ан пальмок макки; - Ганнун со ан пальмок чукё макки; - Нюнча со ан пальмок банде макки. Три ответные атаки: - Ганнун со ап чумок банде каунде чируги; - Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги; - Ганнун со ап чумок каунде банде чируги.	Использовать защитное снаряжение Акцент на технике атакующих и защитных действий Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Обучение специальным упражнениям при нападении и обороне	***Атаки против защит*** направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения. ***Имитация атаки*** применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.	Акцент на технике атакующих и защитных действий Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен

	Применяемые одиночные удары: - прямой ближней рукой; - прямой дальней рукой; - прямой ближней ногой; - боковой ближней ногой; - боковой дальней ногой ***Атака на сближение*** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника. Применяемые одиночные удары: - прямой передней рукой; - прямой дальней рукой; - боковой в сторону ближней ногой; - двит чаги - боковой ближней ногой.	Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Техническая подготовка для ЭНП свыше года		
Техника масоги (разновидности спарринга); Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги); Спарринг на три шага (самбомасоги).	**Повторные атаки:** - Ганнун со ап чумок каунде чируги; - Ганнун со ап чумок нопунде чируги; - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги; - Ганнун со ап чумок каунде чируги; - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги; - Ап ча бусиги; - Доллео чаги. **Повторные защиты:** - Ганнун со ан пальмок макки; - Ганнун со пальмок Чуке макки; - Нюнча со ан пальмок банде макки; - Ганнун со бакат пальмок макки; - Ганнун со бакат пальмок банде макки; - Нюнча со пальмок деби макки; - Нюнча сонкаль деби макки;	Начинать с имитации без партнёра, затем с партнёром в условно-контактной форме Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение - обязательно Отрабатывать после условной атаки партнёра Следить за своевременностью и точностью ответа Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя

	- Ганнун со пальмок наджунде макки; - Нюнча со пальмок деби макки. **Ответная атака:** - Ганнун со ап чумок банде каунде чируги; - Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги; - Ганнун со ап чумок каунде банде чируги; - Ап ча бусиги; - Доллео чаги.	
Обучение: спаррингу на два шага (ибо-масоги)	Две последовательные атаки: Руки-руки Ганнун со ап чумок каунде чируги. Две последовательные защиты: Ганнун со ан пальмок макки. Ответная атака: Ганнун со ап чумок банде чируги. Две последовательные атаки: Руки-ноги Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги. Две последовательные защиты: Нюнча со ап пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки. Ответная атака: Доллео чаги.	Отрабатывать в парах по заданию Следить за соблюдением дистанции и своевременностью действий Контроль силы удара обязателен
Обучение ударам со сменой стоек, входу и выходу с комбинацией из ударов ногами; ударам ногами с вращением; защите от ударов ногами с вращением.	Махи ногами. Стойки: варианты учебных и боевой. Удары руками: варианты учебных и боевых ударов. Блоки: защита нижнего, среднего и верхнего уровней. Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги);	

	удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги). Сложно-координационные удары. Перемещения. Удары по снарядам со стоек. Свободные спарринги.	
Изучение техники тулей (формальные комплексы)	Подготовительные упражнения к тулям ***Саджу-Чируги***: 7 движений в две стороны - Нарани чунби соги - Ганнун со пальмок наджунде макки - Ганнун со каунде ап чумок чируги ***Саджу-Макки***: 8 движений в две стороны - Ганнун со сонкаль наджунде макки - Ганнун со ан пальмок каунде макки Чон-Джи: это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей. 19 движений. Новые движения: - Нюнча соги - Нюнча со ан пальмок каунде макки. Дан-Гун: 21 движение. Новые движения: - Ганнун со нопунде чируги - Нюнча со сонкаль деби макки - Нюнча со санг пальмок макки - Ганнун со пальмок чукё макки - Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги ***До-Сан:*** 24 движения. Новые движения: - Аннун соги - Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки - Ганнун со сан сонкут тульки - Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги - Ганнун со нопунде пальмок хечо макки - Каунде апча бусиги - Аннун со сонкаль йоп тереги ***Вон-Хё*** : 28 движений.	Изучать туль по частям: сначала первая половина, затем вторая. Отрабатывать перед зеркалом. Следить за правильным направлением движения, стойками, дыханием. Количество повторений: 3-5 раз.

	Новые движения: - Моа соги - Моа чунби соги А (эй) - Годжун соги - Губурё соги - Губурё чунби соги А (эй) - Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги - Годжун со каунде чируги - Ганнун со банде чируги - Пальмок долльмио макки - Нюнча со пальмок каунде деби макки - Каунде йоп ча чируги - Наджунде ап ча бусиги ***Юль-Гок*** : 38 движений. Новые движения: - Кёча соги - Аннун со каунде чируги - Нюнча со санг сонкаль макки - Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольчо -банде гольчо макки - Ганнун со ап палькуп тереги - Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги - Ганнун со ду пальмо.	
Изучение соревновательного спарринга	Приемы передвижений: - серия шагов вперед и назад; - подскок; - подскок и закрытие вперед; - подскок и повторный подскок; - серия шагов вперед и подскок; - серия шагов назад и отскок; - серия шагов назад и шаг вперед и подскок; - серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.	Отрабатывать в парах без контакта. Следить за сохранением боевой стойки и дистанции. Постепенно увеличивать скорость.

Обучение техники ударов руками и ногами	Ап чумок чуруги (прямые удары рукой): - после подшагивания, проваливания - применение атаки набеганием; - из степа (с места), маскировать начало атаки ударами ног; - отшагивая назад, удар руками. Ап чаги (прямой удар вперед): - с места на сближение противника; - с шагом; - после подшагивания; - из степа; - отшагивая назад.	Отрабатывать в парах по заданию. Следить за своевременностью и точностью удара. Контроль силы обязателен. Начинать с медленного темпа.
Обучение базовым движения	Типичная стартовая ситуация: - с места на стоящего противника; - с места на сближение противник; - с шагом вперед; - после подшагивания; - из «степа» (с места); - отшагивая назад.	Отрабатывать в парах. Следить за правильным выбором момента начала атаки. Постепенно усложнять задания.

Обучение и совершенствование комплексов	Йоп чаги (прямой удар в сторону): - с места на стоящего противника; - с шагом; - после подшагивания; - из степа; - отшагивая назад – удар. Доллео чаги (боковой удар вперед под 90^0) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара сзади стоящей ногой: - с места на стоящего противника; - с места на сближение противника; - с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки; - после подшагивания; - из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки; - отшагивая назад – удар. Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника. Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.	Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника. Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку. Отрабатывать в парах по заданию. Следить за своевременностью и точностью удара. Контроль силы обязателен. Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий.
Обучение действиям нападения и обороны	Имитация атак Применяемые одиночные удары: - прямой удар ближней рукой; - прямой удар дальней рукой; - прямой удар ближней ногой;	

	- боковой удар ближней ногой; - боковой удар дальней ногой; Применяемые комбинации: - передний прямой рукой – боковой в сторону; - передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой; - передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой. Атаки в защиту применяются для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника. Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар дальней ногой; - прямой удар передней рукой; - прямой удар дальней ногой. Применяемые комбинации: - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением; - боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней; - двойка руками; - тройной удар ближней ногой в сторону со скольжением. Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе». Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар передней ногой сверху; - боковой удар дальней ногой;	

	- прямой удар передней рукой. Применяемые серии: - двойной боковой удар ближней ногой в сторону; - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением; - двойка руками + боковой удар ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой; - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой. Применяемые комбинации: - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой; - прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище; - прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой. Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - прямой удар дальней ногой; - двит чаги; - обратный боковой удар прямой ногой с вращением (панде). Применяемые серии ударов: - двойка руками в прыжке; - двойка руками + боковой удар ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги;	

	- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой; - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой; - двойка руками + двит чаги; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке. Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - прямой удар передней рукой; - боковой удар ближней ногой; - прямой удар дальней ногой. Применяемые серии ударов: - двойной боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову; - двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову; - двойка руками + боковой удар ближней ногой. Применяемые комбинации: - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой; - два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой;	

	- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой.	
Тактическая подготовка		
Обучение общим тактическим действиям	Упражнения: - на выработку чувства дистанции и ритма движения соперника; - на отработку своевременности, точности и силы удара, при входе в атаку и выходе из нее; - на быстроту передвижения в свободной стойке; - на смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию. Упражнения: - на применение техники защиты против атаки; - на индивидуальные и командные тактические действия; - на три группы тактической направленности в тхэквондо ИТФ (защитное, атакующее, контратакующее). Тактические действия при наступательных и оборонительных действиях, направленные на обрабатывание скорости реакции, и визуальное предугадывание (умение «читать по глазам») предстоящих действий соперника на дальних, средних и ближних дистанциях.	Отрабатывать в парах по заданию. Следить за своевременностью и точностью действий. Контроль силы обязателен. Постепенно усложнять задания.
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Основные задачи:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;

– воспитание морально-волевых, этических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов.

Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	**Перечень упражнений**	**Методические указания**
Общая физическая подготовка		
Развитие гибкости	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, в барьерном шаге, в обратном барьерном шаге), то же с помощью партнёра; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - махи ногами вперед, назад, в стороны из положения стоя с опорой руками; - вставание на «мостик», упражнения «бабочка», «лягушка»; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения, направленные на развитие подвижности суставов; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.; - шпагат прямой и поперечный, поворот в шпагате вправо, влево; - упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке	Выполнять в подготовительной части занятия после разминки (5-7 мин) Амплитуда движений – постепенная, до порога болевой чувствительности Режим дыхания – произвольный, без задержек Дозировка: 6-10 повторений на каждое упражнение Парные упражнения – только после прочного освоения индивидуальной техники Страховка обязательна при выполнении «моста» и маховых движений Индивидуальный подход при исправлении ошибок

Развитие двигательно-координационных способностей	Упражнения в ходьбе: - ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы; - ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад. Упражнения в беге: - бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, приставными шагами правым и левым боком, бег с нанесением прямых ударов руками, бег с выбросом бедра и голени вперед («олений» бег); со сменой направления по команде, бег на прямых ногах, с захлёстом голени назад, с высоким подниманием бедра	Реализовывать принцип «от простого к сложному» – от элементарных построений к сложнокоординационным заданиям Команды и сигналы подавать чётко, варьировать темп их предъявления для регуляции моторной плотности «Зеркальные» упражнения включать после прочного освоения прямых (симметричных) вариантов Гимнастические упражнения выполнять только с обеспечением страховки При появлении признаков утомления (нарушение координации, вялость) – снизить величину нагрузки
	Упражнения: - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - лазанье по шведской стенке, лестнице; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера).	
	Упражнения для развития ловкости: - разнонаправленные движения рук и ног; - различные гимнастические упражнения (кувырки вперед и назад, через плечо вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.) - прыжки в стойках, со сменой стойки;	

	- прыжки стойке всадника с поворотом на 90°, 180°, 360°; - стойка на руках, лопатках; - упражнения с различными предметами; - упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; - удержание равновесия при катании на коньках, при спуске на лыжах с гор.	
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - повторный бег на дистанциях от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью; - бег по наклонной поверхности вниз; - бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); - выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал. Упражнения на реакцию в парах: - один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции, произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение, должен его поймать (отбить выбранным технически элементом); - партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180°; - игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги; - стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.	Проводить в начале основной части занятия Интервалы отдыха – до полного восстановления работоспособности (1-2 мин) Дозировка: 3–5 повторений Осуществлять контроль за техникой бега: постановка стопы, работа рук, рациональный наклон туловища
Развитие скоростно-	Упражнения:	Прыжковые упражнения выполнять

силовых способностей	- прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице; - перепрыгивание предметов; - бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; - бег по мелководью, снегу, песку; - метание мяча, гранаты, копья; - прыжки из положения упор лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается), прыжок происходит при одновременном разгибании рук и отталкивании ногами; - выполнение различных упражнений с использованием резиновой ленты, амортизаторов; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).	на мягком покрытии Начинать с малой интенсивности отталкивания, постепенно её увеличивая Дозировка: 4-6 повторений Метания выполнять только по команде тренера-преподавателя, в одном направлении Набивной мяч – массой не более 1 кг
Развитие силовых способностей	Упражнения: - передвижения в стойке на руках; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание); - различные вариации сгибания и разгибания рук или одной руки в упоре лежа (отжимание); - в стойке на руках с упором ног в стену; - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; - лазание по канату, шесту, лестницы, перетягивание каната, альпинистская подготовка; - упражнения на перекладине; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - подъем прямых и согнутых ног из положения лежа на спине; - подъем туловища из положения лежа на спине и животе; - подъем туловища из положения лежа на спине с поворотом на 45°; - «угол», из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;	Дозировка: 6-10 повторений Соблюдать согласование дыхания с фазами двигательного действия: усилие – выдох, возврат – вдох Исключить натуживание

	- повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером, с преодолением веса, сопротивления партнера, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, подъем туловища из положения лежа на спине с преодолением сопротивления партнера в грудь, подъем прямых ног с преодолением сопротивления партнёра на ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45° и т.п.	
Развитие выносливости	Упражнения: - бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м; - кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км; - дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа в зависимости от возрастных групп; - плавание с учетом и без учета времени; - спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол; - марш-бросок; - туристические походы.	Проводить в конце основной части занятия Дозировка дистанции – с учётом возрастных особенностей При появлении признаков утомления – перейти на ходьбу
Обучение подвижным и спортивным играм	- различные виды борьбы, выполняемые в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), - подвижные и спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.	Продолжительность – 10-15 мин Осуществлять контроль за эмоциональным состоянием занимающихся Перед игрой обязательна разминка (профилактика травматизма)
Специальная физическая подготовка		
Развитие быстроты	- многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью; - выполнения традиционных форм с максимальной скоростью; - перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью; - выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью; - выполнение технических элементов в прыжках (в том числе	Выполнять в начале основной части занятия после разминки Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью Перемещения в стойках по команде

	и непосредственно входящих в программу обучения); - выпрыгивание вверх из различных положений.	– с максимальной скоростью Осуществлять контроль за сохранением техники при ускорении Дозировка: 4–6 повторений Интервалы отдыха – до полного восстановления работоспособности (режим работы без снижения скорости)
Развитие «взрывного усилия»	- прыжки на руках из упора лежа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук; - стартовый рывок вперед с максимальной скоростью до финишной отметки, выполняется из положения упор лёжа, руки согнуты (туловище пола не касается); - из положения стоя, падение вперед на согнутые руки в упор лежа, возвращение в исходное положение прыжком на руках, специальные упражнения с поясом.	Выполнять в начале основной части занятия Прыжки на руках из упора лёжа – на мягком покрытии (амортизация ударной нагрузки) Стартовый рывок выполнять только по команде тренера-преподавателя Осуществлять контроль за положением туловища и рук Дозировка: 4-6 повторений Страховка обязательна
Развитие силовых способностей (применяются на УТЭ свыше трех лет)	- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений тхэквондо ИТФ без отягощений, статическое удержание положений тела (повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности).	Статическое удержание положений тела – с варьированием режима мышечной деятельности, скорости последовательности Дозировка: 6-10 повторений Соблюдать согласование дыхания с фазами двигательного действия: усилие – выдох, возврат – вдох Исключить натуживание

		Ошибки исправлять индивидуально (дифференцированный подход)
Развитие гибкости	– упражнения для увеличения подвижности плечевого, локтевого сустава; - упражнения для увеличения подвижности кисти руки; - упражнения для развития - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела (наклоны, повороты, скручивания, круговые вращения); - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава; - упражнения для увеличения подвижности стопы.	Выполнять в подготовительной части занятия после разминки Амплитуда движений – постепенная, до порога болевой чувствительности Режим дыхания – произвольный, без задержек Дозировка: 6-10 повторений на каждое упражнение Парные упражнения – только после прочного освоения индивидуальной техники Страховка обязательна
Развитие двигательно-координационных способностей и обучение самостраховке	Упражнения: - кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене; - кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя; - кувырок назад; - кувырок в длину, с высоты; - страховка при падении вперёд на полусогнутые руки; - перекат на полу с правого бока на левый, с имитацией страхующего элемента рукой; - перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками; - страховка перекатом через спину партнёра.	Выполнять на мягком покрытии Кувырки отрабатывать последовательно: из положения стоя на одном колене → из положения стоя Страховка обязательна при выполнении кувырков с высоты и в длину Осуществлять контроль за группировкой и положением рук Дозировка: 6-8 повторений Ошибки исправлять индивидуально

Техническая подготовка		
Совершенствование базовых движений (основные стойки, передвижения, подскоки)	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Отрабатывать после прочного освоения базовых стоек и передвижений Совершенствовать технику ударов ногами из различных положений и с различных дистанций Фронтальные смещения – при атаках соперника Комбинации из ударов ногами – в высоком темпе Осуществлять контроль за сохранением боевой стойки и равновесия Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий

Обучение базовым элементам тхэквондо ИТФ Учебно-тренировочные занятия с обучающимися учебно-тренировочного этапа подготовки определяется закреплением основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего и специального характера.	Закрепление техники ударов руками и ногами: ***Ап чумок чируги*** (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней ногой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой. ***Ап чаги*** (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда используют, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад. ***Йоп чаги*** (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближения противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.	Соблюдать последовательность: ап чумок чируги → ап чаги → йоп чаги Отрабатывать на месте (имитация), затем с партнёром в условно-контактной форме Выполнять по частям, затем целиком Отрабатывать в сериях и комбинациях после освоения одиночного удара Парные упражнения – только после уверенного освоения индивидуальной техники Осуществлять контроль за траекторией удара и возвратом руки (ноги) в исходное положение Учитывать типичные стартовые ситуации: с места на стоящего противника, с места на сближающего противника, отшагивая назад
Закрепление базовых элементов	Учебно-тренировочные задания: Имитация ударов руками и ногами. Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук). Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов.	Имитация ударов руками – с фиксацией конечного положения рук Имитация ударов ногами – с фиксацией конечного положения ног Выполнять перед зеркалом или с партнёром – визуальный и взаимный контроль Фиксировать конечное положение на 1-2 с

Закрепление базовых движений тхэквондо ИТФ	Типичная стартовая ситуация: - с места на стоящего противника; - с места на сближающего противника; - отшагивая назад.	Отрабатывать в парах по заданию Осуществлять контроль за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Закрепление базовых движений - закрепление техники масоги (разновидности спарринга); - спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги); - спарринг на три шага (самбо-масоги)	Три повторные атаки: - Ганнун со ап чумок каунде чируги; - Ганнун со ап чумок нопунде чируги; - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги. Три повторные защиты: - Ганнун со ан пальмок макки; - Ганнун со ан пальмок чукё макки; - Нюнча со ан пальмок банде макки. Три ответные атаки: - Ганнун со ап чумок банде каунде чируги; - Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги; - Ганнун со ап чумок каунде банде чируги.	Изучать после прочного освоения базовых стоек, ударов, блоков и перемещений Отрабатывать в парах по заданию – условно-контактная форма Осуществлять контроль за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции Контроль силы удара Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя
Закрепление базовых движений действия нападения и обороны	***Атаки против защит*** направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения. ***Имитация атаки*** применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма. Применяемые одиночные удары: - прямой ближней рукой; - прямой дальней рукой; - прямой ближней ногой; - боковой ближней ногой; - боковой дальней ногой ***Атака на сближение*** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях	Изучать после прочного освоения базовых ударов и блоков Имитация атаки – для освоения структуры ударов и развития двигательных качеств Отрабатывать в парах по заданию Осуществлять контроль за своевременностью и точностью удара

	или однообразно осуществляет натиск на противника. Применяемые одиночные удары: - прямой передней рукой; - прямой дальней рукой; - боковой в сторону ближней ногой; - двит чаги - боковой ближней ногой.	
Закрепление базовых движений Основная направленность учебно-тренировочных занятий для обучающихся на УТГ заключается в закреплении навыка основных разновидностей спарринговых, комплексных упражнений и практики ведения условных поединков. Техника масоги (разновидности спарринга); Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги); Спарринг на три шага (самбо-масоги).	Повторные атаки: - Ганнун со ап чумок каунде чируги; - Ганнун со ап чумок нопунде чируги; - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги; - Ап ча бусиги; - Доллео чаги. Повторные защиты: - Ганнун со ан пальмок макки; - Ганнун со пальмок Чуке макки; - Нюнча со ан пальмок банде макки; - Ганнун со бакат пальмок макки; - Ганнун со бакат пальмок банде макки; - Нюнча со пальмок деби макки; - Нюнча сонкаль деби макки; - Ганнун со пальмок наджунде макки; - Нюнча со пальмок деби макки. Ответная атака: - Ганнун со ап чумок банде каунде чируги; - Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги; - Ап ча бусиги; - Доллео чаги.	Отрабатывать в парах по заданию Осуществлять контроль за соблюдением дистанции и своевременностью действий Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя
Закрепление базовых движений Спарринг на два шага (ибо-масоги)	Две последовательные атаки: Руки-руки - Ганнун со ап чумок каунде чируги. Две последовательные защиты: - Ганнун со ан пальмок макки.	Изучать после прочного освоения самбо-масоги Отрабатывать в парах по заданию

	Ответная атака: - Ганнун со ап чумок банде чируги. Две последовательные атаки: Руки-ноги - Нюнча со ап чумок каунде банде чируги; - Доллео чаги. Две последовательные защиты: - Нюнча со ап пальмок банде макки; - Нюнча со пальмок деби макки. Ответная атака: - Доллео чаги.	Осуществлять контроль за соблюдением дистанции и своевременностью действий Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя
Закрепление базовых движений Закрепление техники тулей (формальные комплексы)	Подготовительные упражнения к тулям ***Саджу-Чируги***: 7 движений в две стороны 1. Нарани чунби соги 2. Ганнун со пальмок наджунде макки 3. Ганнун со каунде ап чумок чируги ***Саджу-Макки***: 8 движений в две стороны 1. Ганнун со сонкаль наджунде макки 2. Ганнун со ан пальмок каунде макки Чон-Джи: это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей. 19 движений. Новые движения: 1. Нюнча соги 2. Нюнча со ан пальмок каунде макки.	Изучать после прочного освоения базовых стоек, ударов и блоков Выполнять по частям, затем целиком Осуществлять контроль за правильным направлением движения и дыханием Фиксировать конечное положение на 1-2 с Дозировка: 3-5 повторений Ошибки исправлять индивидуально
	Дан-Гун: 21 движение. Новые движения: 1. Ганнун со нопунде чируги 2. Нюнча со сонкаль деби макки 3. Нюнча со санг пальмок макки 4. Ганнун со пальмок чукё макки 5. Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги ***До-Сан:*** 24 движения. Новые движения: 1. Аннун соги	

	2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки 3. Ганнун со сан сонкут тульки 4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги 5. Ганнун со нопунде пальмок хечо макки 6. Каунде апча бусиги 7. Аннун со сонкаль йоп тереги ***Вон-Хё*** : 28 движений. Новые движения: 1. Моа соги 2. Моа чунби соги А (эй) 3. Годжун соги 4. Губурё соги 5. Губурё чунби соги А (эй) 6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги 7. Годжун со каунде чируги 8. Ганнун со банде чируги 9. Пальмок долльмио макки 10.Нюнча со пальмок каунде деби макки 11.Каунде йоп ча чируги 12.Наджунде ап ча бусиги ***Юль-Гок*** : 38 движений. Новые движения: 1. Кёча соги 2. Аннун со каунде чируги 3. Нюнча со санг сонкаль макки 4. Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольчо -банде гольчо макки 5. Ганнун со ап палькуп тереги 6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги 7. Ганнун со ду пальмо.	
Закрепление базовых движений Получение практического опыта соревновательного спарринга	Приемы передвижений: Серия шагов вперед и назад. Подскок. Подскок и закрытие вперед. Подскок и повторный подскок. Серия шагов вперед и подскок. Серия шагов назад и отскок.	Отрабатывать после прочного освоения базовых передвижений Осуществлять контроль за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен

	Серия шагов назад и шаг вперед и подскок. Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.	Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Закрепление базовых движений Техника ударов руками и ногами	Ап чумок чуруги (прямые удары рукой): - после подшагивания – проваливания и применять атаку набеганием; - из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног; - отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки. Ап чаги (прямой удар вперед): - с места на сближение противника; - с шагом; - после подшагивания; - из степа; - отшагивая назад.	Изучать после прочного освоения базовых стоек и передвижений Отрабатывать в стойке на месте, затем в движении Осуществлять контроль за траекторией удара и возвратом руки (ноги) в исходное положение Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно
Закрепление базовых движений Типичная стартовая ситуация	- С места на стоящего противника; - С места на сближение противник; - С шагом вперед; - После подшагивания; - Из «степа» (с места); - Отшагивая назад.	Отрабатывать в парах по заданию Осуществлять контроль за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Закрепление действий в движении	Махи ногами. Стойки: учебные и боевая, стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи - соги), передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги), стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги). передняя низкая стойка (ап-куби), задняя низкая стойка	Изучать после прочного освоения базовых стоек Отрабатывать у зеркала — визуальный контроль

	(двит-куби). задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»), прекрестная стойка (Коа-соги). стойка на одной ноге (хак-дари-соги-стойка «цапли), стойка готовности (Гиббон-чунби). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги). Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь). Защита верхнего уровня (ольгуль-макки), блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо- маки). Блок ребром ладони (Сональ-маки). блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед (доле-чаги). толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.	Фиксировать конечное положение на 1-2 с Осуществлять контроль за положением стоп, коленей, спины Удерживать стойку 5-10 с Отрабатывать у опоры (гимнастическая стенка, стул) – страховка при потере равновесия Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя
Закрепление и совершенствование	Йоп чаги (прямой удар в сторону): - с места на стоящего противника;	Изучать после прочного освоения базовых стоек, ударов и передвижений

комплексов	- с шагом; - после подшагивания; - из степа; - отшагивая назад – удар. Доллео чаги (боковой удар вперед под 90^0) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой: - с места на стоящего противника; - с места на сближение противника; - с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки; - после подшагивания; - из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки; - отшагивая назад – удар.	Отрабатывать в парах по заданию – условно-контактная форма Осуществлять контроль за своевременностью и точностью удара Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий
Закрепление и совершенствование комплексов	Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника. Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.	Изучать после прочного освоения базовых ударов, блоков и перемещений Отрабатывать в парах по заданию Осуществлять контроль за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя
Закрепление и совершенствование основ техники (Действия нападения и обороны)	Имитация атак Применяемые одиночные удары: - прямой удар ближней рукой; - прямой удар дальней рукой; - прямой удар ближней ногой; - боковой удар ближней ногой; - боковой удар дальней ногой;	Изучать после прочного освоения базовых ударов и блоков Отрабатывать в парах по заданию – условно-контактная форма Осуществлять контроль

Атаки в защиту применяются для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника. Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».	Применяемые комбинации: - передний прямой рукой – боковой в сторону; - передний прямой рукой – боковой удар ближней ногой; - передний прямой рукой – боковой удар дальней ногой. Атака в защиту Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар дальней ногой; - прямой удар передней рукой; - прямой удар дальней ногой. Применяемые комбинации: - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением; - боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней; - двойка руками; - тройной удар ближней ногой в сторону со скольжением. Атака из «степа» Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар передней ногой сверху; - боковой удар дальней ногой; - прямой удар передней рукой. Применяемые серии: - двойной боковой удар ближней ногой в сторону; - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением; - двойка руками + боковой удар ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой; - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой. Применяемые комбинации: - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней	за своевременностью и точностью действий Контроль дистанции обязателен Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно Начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя Постепенно увеличивать скорость и сложность заданий

	ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой; - прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище; - прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой. Атака на угрозы Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - прямой удар дальней ногой; - двит чаги; - обратный боковой удар прямой ногой с вращением (панде).	
Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением	Применяемые серии ударов: - двойка руками в прыжке; - двойка руками + боковой удар ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги; - обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой; - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой; - двойка руками + двит чаги; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке.	
Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем	Атака на вызов Применяемые одиночные удары: - боковой удар в сторону ближней ногой; - прямой удар передней рукой; - боковой удар ближней ногой; - прямой удар дальней ногой. Применяемые серии ударов: - двойной боковой удар в сторону ближней ногой; - боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову; - двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар	

движении противника	в голову; - двойка руками + боковой удар ближней ногой. Применяемые комбинации: - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище; - боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой; - два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой; - прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой.	
Формирование навыка борьбы	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни; «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Отрабатывать после прочного освоения базовых ударов, блоков и перемещений Совершенствовать удары с вращения в комбинации с ударами рук Атаки ногами в разные уровни – со входом в клинч
Тактическая подготовка		
Совершенствования тактических действий	Упражнения: - отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее; - строго регламентированные учебно-тренировочные поединки, в том числе ведение серии поединков с различными интервалами отдыха; - отработка опережающих ударов; - упражнения на применение техники защиты против атаки; - обучение составлению тактического плана поединка с известным соперником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом), реализация	Проводить после прочного освоения базовой техники Отрабатывать своевременность, точность и силу удара (блока) при входе в атаку и выходе из неё Строго регламентированные учебно-тренировочные поединки – с различными интервалами отдыха Отрабатывать опережающие удары и технику защиты против атаки Обучать составлению тактического плана поединка Совершенствовать тактику ведения поединка с различными партнёрами Отрабатывать тактику участия в соревнованиях

	тактического плана; - совершенствование тактика ведения поединка с различными партнерами; - отработка ведения поединков различной продолжительности с разными партнерами; - отработка тактики участия в соревнованиях (подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка, применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков, распределение сил на все поединки соревнований.	Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно
Совершенствование тактических действий	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	Проводить после прочного освоения базовой техники и тактики Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов Изменение темпа поединка Вырабатывать чувство соперника, дистанции, перемещения по площадке, положений звеньев тела, удара Анализ поединка Контроль силы удара обязателен Защитное снаряжение – обязательно
Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям		

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Основная цель – достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя:

– анализ данных предшествующего сезона;

– выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;

– постановка целей и задач на планируемый период;

– разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;

– выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;

– определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «тхэквондо ИТФ» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «тхэквондо ИТФ» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» учитываются Организациями при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 484н;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации, по согласованию с учредителем;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Абиев, З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 /Абиев Захар Ахмедович; ВНИИФК. М., 2015. – 24 с.

2. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство /С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №6 (28). – С.15-20.

3. Басик, Т. В. Способ оценки специальной выносливости тхэквондистов / Т. В. Басик, Ю. Б. Калашников, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 28.

4. Ермаков, А. В. Использование искусственного интеллекта для сравнительного анализа двигательной активности при выполнении формальных комплексов в восточных единоборствах / А. В. Ермаков, Ю. Б. Калашников // Экстремальная деятельность человека. – 2024. – № 4 (70). – С. 55-59.

5. Захаров, Е.Н. Ударная техника рукопашного боя/ Захаров, Е. Н., Карасер А. В., Софонов А. А. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.

6. Калашников, Ю. Б. Развитие быстроты выполнения удара долео чаги ближней ногой с помощью ударного метода в тхэквондо / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков, А. А. Каплев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 5-7.

7. Калашников, Ю. Б. Сравнительный анализ показателей технической подготовленности российских и зарубежных спортсменов тхэквондо на чемпионате мира 2023 г. / Ю. Б. Калашников, О. Г. Эпов, Д. А. Судаков, Ю. А. Сироткина // Спортивно-педагогическое образование. – 2024. – № 2. – С. 29-35.

8. Калашников, Ю. Б. Сравнительный анализ показателей технической подготовленности спортсменов на чемпионате России 2023 года и чемпионате мира 2023 года по тхэквондо ИТФ / Ю. Б. Калашников, Д. А. Судаков, О. Г. Эпов, Ю. А. Сироткина // Экстремальная деятельность человека. – 2024. – № 1-2 (67-68). – С. 3-7.

9. Кушнер, Д. Ю. Особенности общей физической подготовки юных бойцов тхэквондо ИТФ в условиях соревнований / Д. Ю. Кушнер // Студенческий вестник. – 2025. – № 23-2 (356). – С. 19-21.

10. Лурье, Г. В. Федеральный стандарт спортивной подготовки как основа формирования спортивного резерва в России / Г. В. Лурье // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. – 2024. – № 3 (81). – С. 55-67.

11. Малышкин, Д.В. Развитие пространственной ориентации на этапе начальной подготовки в тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. - № 3 (217). – С.298-301.

12. Мусаев, М. Р. Воздействие интегрированного комплекса на техническую подготовленность тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации / М. Р. Мусаев, Ю. Б. Калашников, Е. А. Широкова // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6, № 3. – С. 290-296.

13. Мусаев, М. Р. Воздействие интегрированного комплекса упражнений на психологическую подготовленность тхэквондистов 12-14 лет / М. Р. Мусаев, Ю. Б. Калашников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 4. – С. 86-93.

14. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении /А.В. Павленко, М.А. Рогожников Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №9 (115). – С.110-114.

15. Пустуева, Е.А. Использование средств статодинамического характера при подготовке спортсменов в тхэквондо ИТФ /Е.А. Пустуева, А.А. Пустуев, М.М. Соловьев, В.В. Феофанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 6 (208). – С.315-318.

16. Салтыкова, Ю. В. Особенности тактико-технической подготовки юных бойцов тхэквондо ИТФ в условиях соревнований / Ю. В. Салтыкова // Студенческий вестник. – 2025. – № 23-2 (356). – С. 26-28.

17. Симаков, А. М. Синхронизация технико-тактической и специальной физической подготовки тхэквондистов в специально-подготовительном периоде / А. М. Симаков, М. Ю. Нифонтов, А. В. Привалов, Е. А. Изотов // Теория и практика физической культуры. – 2026. – № 3. – С. 96-98.

18. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе тренировочного процесса: учеб. пособие /А.М. Симаков, Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.

19. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 /Симаков Александр Михайлович; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, -СПб., 2010. – 24 с.

20. Симаков, Д.А. Модель универсальной подготовки квалифицированных тхэквондистов на основе совмещения спаррингов и тулей: автореф. дис. … канд. пед. наук: 5.8.5 /Симаков Дмитрий Александрович; С-Пб горный университет, -СПб., 2023. – 24 с.

21. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – 107 с.

22. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.

23. Таэквондо ITF для студентов: учеб. пособие / В.Ю. Голованов. – М. : Изд. Дом МИСиС, 2012. – 33 с.

24. Тхэквондо. Правила соревнований. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.

25. Ушаков, К. А. Технико-тактическая подготовка тхэквондистов ИТФ в условиях моделирования соревновательных ситуаций / К. А. Ушаков, Ю. Б. Калашников // Экстремальная деятельность человека. – 2025. – № 4 (74). – С. 38-41.

26. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с

27. Щеглов, И.М. Адаптация базового технического арсенала ударов руками к условиям соревновательной деятельности в тхэквондо ИТФ /И.М. Щеглов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 8 (210). – С.425-429.

28. Щеглов, И.М. Интеграция средств смежных единоборств в технико-тактическую подготовку тхэквондистов различной квалификации /И.М. Щеглов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 12 (166). – С.303-307.

29. Щеглов, И.М. Особенности обучения двигательным действиям в тхэквондо ИТФ и кикбоксинге /И.М. Щеглов, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 11 (201). – С.537-541. Эпов, О. Г. Взаимосвязь концентрации лактата и объёма ударов в финальных поединках, выполненных тхэквондистами на чемпионате России ИТФ 2025 года / О. Г. Эпов, Ю. Б. Калашников, Е. М. Калинин, Ю. А. Сироткина, А. М. Симаков // Вестник спортивной науки. – 2026. – № 3. – С. 30-35.

30. Эпов, О. Г. Нормативные шкалы и модельные характеристики физической подготовленности спортсменов тхэквондо разной спортивной квалификации, характеризующие скоростно-силовые способности / О. Г. Эпов, А. М. Симаков, Ю. А. Сироткина // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2026. – № 8 (258). – С. 126-135.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2021. – 63 с. URL:https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minsport.gov.ru (дата обращения 15.01.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: https://спортивныйрезерв.рф (дата обращения 15.01.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: http://rusada.ru (дата обращения 17.05.2025).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: http://wada-ama.org (дата обращения 15.01.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: https://olympic.org (дата обращения 15.01.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: https://olympic.ru (дата обращения 15.01.2026).

7. Общероссийская общественная организация «Федерация тхэквондо (ИТФ) России»: официальный сайт. – Москва. – URL:https://itf-russia.ru

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: https://emir.gov.ru (дата обращения 17.05.2026).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: https:// edu.ru. (дата обращения 17.05.2026).

3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka (дата обращения 17.05.2026).

4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc (дата обращения 17.05.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин «формальные комплексы», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка	108-124	97-125	130-151	95-131	135-187	162-225
2.	Специальная физическая подготовка	37-42	53-62	94-109	153-167	177-187	175-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-36	29-73	62-187	75-237
4.	Техническая подготовка	44-68	103-119	187-208	291-313	343-374	399-424
5.	Тактическая подготовка	2-8	3-10	7-17	8-27	7-32	12-37
6.	Теоретическая подготовка	2-7	3-9	7-12	6-15	5-28	10-35
7.	Психологическая подготовка	1-6	3-9	7-18	8-24	9-34	15-40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-1	1-2	2-4	8-10	14-21	17-34

9.	Инструкторская практика	-	-	3-5	4-11	11-21	28-43
10.	Судейская практика	-	-	2-5	3-11	10-21	34-44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-3	2-3	7-10	14-21	16-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	7-9	14-20	17-33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка	108-124	97-125	130-151	95-131	135-187	162-225
2.	Специальная физическая подготовка	37-42	53-62	94-109	153-167	177-187	175-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-12	10-36	29-73	62-187	75-237
4.	Техническая подготовка	44-68	103-119	187-208	291-313	343-374	399-424
5.	Тактическая подготовка	2-8	3-10	7-17	8-27	7-32	12-37
6.	Теоретическая подготовка	2-7	3-9	7-12	6-15	5-28	10-35
7.	Психологическая подготовка	1-6	3-9	7-18	8-24	9-34	15-40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-1	1-2	2-4	8-10	14-21	17-34
9.	Инструкторская практика	-	0-1	3-5	4-11	11-21	28-43
10.	Судейская практика	-	0-1	2-5	3-11	10-21	34-44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-3	2-3	7-10	14-21	16-33
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	7-9	14-20	17-33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; …	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; …	В течение года
1.3.	…	…	…

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; …	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); …	В течение года
2.3.	…	…	…
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; …	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; …	
3.3.	…	…	…
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения**;** воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; …	В течение года
4.2.	…	…	…
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	…	…

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки до года	-	-
Этап начальной подготовки свыше года (для спортивной дисциплины «весовые категории»)	Судейская практика/ Инструкторская практика	Привлечение обучающихся для ведения протокола (к организации) соревновательной деятельности. Проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…	…

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	…	…	…